Pęczak z kurkumą i warzywami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- płatki drożdżowe - trochę trochę
- orzechy włoskie - trochę trochę
- kasza pęczak - 400 g
- kurkuma - 2 łyżeczka
- olej słonecznikowy - 1 łyżka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- warzywa mrożone - 1 opakowanie
- natka pietruszki - trochę trochę
- słodka papryka wędzona - 1 łyżeczka
- oregano - 1 łyżeczka
- pieprz mielony - 1 łyżeczka
- sól himalajska - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Bo na talerzu musi być kolorowo!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pęczak ugotuj z dodatkiem kurkumy.

KROK 2: Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulkę oraz czosnek, a następnie dodaj warzywa.

KROK 3: Warzywa smaż dopóki staną się miękkie, a następnie przypraw. Do warzyw dodaj kaszę – całość wymieszaj.

KROK 4: Gotową kaszę z warzywami posyp płatkami drożdżowymi, natką pietruszki i pokruszonymi orzechami włoskimi.